

ಶ್ರು!

ಸ್ತನ ಕಥನ

ಮಾತಾಡದ ವಿಷಯ

ಲೇಖನಗಳು

8 ಶಾಲೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಾದಾಗ, ಮಗು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ!
—ನರೇಂದ್ರ ರೈ ದೇಲ್



10 ನಳನಳಿಸುವ ನಳಪಾಕದಲ್ಲಿನ ಚಿರೋಟಿ
—ಮಧುರಾ ಕರ್ಣಿಮ್

32 ಚೆನ್ನಡಿ: 'ಹ್ವಾಯ್ ನಾವ್ ಕ್ವಾಟದವರೂ ಹೌದು, ಕುಂದಾಪ್ಪದವರೂ ಹೌದು
—ಸವಿತಾ ಮಾಧವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ



46 ಮಂದಹಾಸ: ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಾರ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು!
—ಶ್ರೀರಂಜನಿ ಅಡಿಗ

56 ಮುಖಾನ ಖೀರು, ಚಾಟ್ಸ್...
—ವೀಣಾ ಶಂಕರ್



23 ಮುಖ್ಯಪುಟ



ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಸಂಭ್ರಮ; ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರೇಮ!
—ಉಮಾ ವೇಣೂರು

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಸ್ತನಗಳ ಅಳತೆಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜ. ಆದರೆ, ಕೆಲವೊಂದು ಸ್ತನ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾಪಕವಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಕುರಿತ ಈ ಕಥನ ಮಹಿಳೆಯರ ಈ ಅಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥೂಲ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವಂತಿದೆ. ಇದು ಈ ವಾರದ ಸುಧಾ ವಿಶೇಷ.

—ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತ ಬಿ.

ಪ್ರವಾಸ

4 ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹಾಡು ಕುಣಿತ
—ರಹಮತ್ ತರೀಕರ್



ಭ್ಯಾಷನ್

30 ಸೀರೆಯ ಮೇಲೊಂದು ಬ್ಲೇಜರ್
—ಆಶಾ ಎಸ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ



36 ಕಥೆ



ಶರಣಾಗತ v/s ದಿ.ಪುಣ್ಯವಂತ
—ಶಿವಕುಮಾರ ಮಾವಲಿ

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-4



—ಬಸು ಬೇವಿನಗಿಡದ

58

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್

61



ಅದಿತಿ ಹೊಸ ರೀತಿ...
—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ನೀರಜ್ ಒಳನೋಟಗಳು...
—ವಿಶಾಖಿ ಎನ್.



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 49 ಭವಿಷ್ಯ 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 60 ಪ್ರತಿಪಂದನ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ



ಸಂಪಾದಕ
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಚೆಸ್ ಬಾಲ ಪ್ರತಿಭೆಗಳ 'ರೇಸ್'

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ವಿಜಯ ಕುಮಾರಿ ಆರ್

ವಿಳಾಸ:
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557263

ಇ-ಮೇಲ್:
editorsu@sudha.co.in

f X @SUDHAWEEKLY